

SKUL SENIORILEIRI 13.-15.11.2017

OHJELMA

ma

10:00	Tervetuloa!
11:00	Tutustuminen alueeseen GPS rastein tai sauvakävelen
12:00	Lounas
13:00-14:00	Jousiammunta
15:00-16:00	VoimaVanteella liikkuvuutta ja venyttelyä
17:00-18:30	Päivällinen Buffet-pöydästä
20:00-22:00	Rantasauna & iltapala

ti

7:00-8:30	Aamiainen
9:00-10:30	Niska-Hartiajumppa + venyttelyt
10:30-11:30	Vesitreeneit, UIMA-ALLAS
12:00-13:30	Lounas Kisakallion Buffet-pöydästä
13:30-15:30	KisakallionSpelit ja kuntosali tutuksi
16:00-17:30	Päivällinen Buffet-pöydästä
18:00-19:00	Kotailta ja makkaranpaistoa

ke

7:00-8:30	Aamiainen
9:00-10:00	Kehonhuolto, venyttely + rentoutus,
10:00-11:00	Tasapainoharjoittelua
11:00	Tavaroiden pakkaus ja Huoneiden luovutus
12:00-13:00	Lounas Kisakallion Buffet-pöydästä
	Kotiin lähtö!

-Kisakallio pidättää oikeuden muutoksiin.